

# よく噛んで 食べて歯つらつクッキング



平成29年10月27日

ふくふくプラザ

福岡市保健福祉局  
健康増進課



いくちゃん

福岡市食育推進キャラクター

よく噛んで食べることのメリットや  
調理のコツを学ぼう！

## よく噛んで食べるためのコツ

1. 噛み応えのある食材を選ぶ。

- ・食物繊維の多い食材（根菜類、乾物、豆類）
- ・弾力性のある食材

（いか、たこ、こんにゃく、肉は薄切りやひき肉よりかたまり肉）

2. 食材を少し大きめに切る。

3. 味付けは薄味にする。

4. 飲物と一緒に流し込まない。

5. 飲み込む前にあと5回多く噛む。



## 実習メニュー



（主食）ひじき入りもみじご飯

（主菜）ささみのれんこんサンドフライ

（副菜）切り干し大根と干しえびの香味炒め

（副菜）いかとねぎの辛子酢みそ和え

## 【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

	男性				女性				実習メニューの栄養価
	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	
年齢（歳）	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	617
エネルギー（kcal）	2650	2650	2450	2200	1950	2000	1900	1750	617
たんぱく質（g）	60				50				29.2
脂質エネルギー（%）	20~30				20~30				21
食塩相当量（g）	8.0未満				7.0未満				2.8

身体活動レベルふつう（Ⅱ）通勤，家事，軽いスポーツ等で1日30分～1時間程度活動量がある方

野菜の目標摂取量 1日350g以上

実習メニューの野菜使用量 168g



# ひじき入りもみじご飯



(主食は体を動かすエネルギー源)



主食のご飯で噛む回数を増やすためには、**雑穀**や**乾物**など噛み応えのある物を混ぜて炊いたり、味付けを**薄味**にしてみましょう。薄味にすることで、**素材そのものを味わう**ようになるため、自然と噛む回数が増えます。

材料	1人分	下ごしらえなど
米	65 g	といておく。
押し麦	5 g	水洗い不要。
だし	90 g	米と押し麦を合わせた分量の1.2～1.3倍のだしを加える。だし = 鍋に水100mlとけずり節3gを入れて火にかけ、沸騰後軽く煮立たせて火を止めしばらくしてから漉す。
しょうゆ	6 g	(小さじ1)
みりん	6 g	(小さじ1)
にんじん	10 g	皮をむき、すりおろす。
ひじき(乾燥)	1 g	乾燥のままザルの中で水洗いする。



## 作り方

1. 米、押し麦と分量のだし、しょうゆ、みりんを炊飯窯に入れ、さっと混ぜる。
2. 1の上ですりおろしたにんじんと、ひじきをのせて炊く。  
(にんじんと、ひじきは米と混ぜない)
3. 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせて出来上がり。



いくちゃん

主食を選ぶ時は、**精製度の低い穀類**を取り入れると不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補うことができます。

例：玄米，発芽玄米，胚芽精米，黒米，赤米，押し麦，もち麦，ライ麦，そば，あわ，きび，ひえ，小麦全粒粉等。



## 1人分栄養価

エネルギー	277kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	0.7g
食塩相当量	1g
野菜の量	15g



# ささみのれんこんサンドフライ



(主菜は体をつくるたんぱく源)



肉、魚、卵などのたんぱく質の多い食材は、加熱することで身がしまって固くなります。調理法は「煮る、蒸す」より「焼く、揚げる」方が、素材の水分が減り、さらに噛み応えが増します。

青しその香りとチーズの風味で塩分控えめでも美味しく頂けます♪

材料	1人分	下ごしらえなど
鶏ささみ	1本	(約50g)
れんこん	20g	皮をむき、粗みじんに切り、電子レンジ600Wで1分ほど加熱し、火を通しておく。
青しそ	1枚	茎をのぞき、粗みじんに切る。
スライスチーズ	10g	1/2枚
小麦粉	3g	(小さじ1)
卵	5g	殻を割り、溶いておく。
パン粉	3g	(大さじ1)
サラダ油	10g	揚げ油
キャベツ	20g	せん切りにする。
赤パプリカ	5g	へたと種をのぞき、3cm長さの薄切りにする。
コーン缶(ホール)	5g	缶の汁気をきいておく。
ソース	6g	(小さじ1) 小皿に入れる。



## 作り方

1. 鶏ささみは、縦半分に切り目を入れて開き、スライスチーズ、れんこん、青しそをささみからはみ出さないように挟む。
2. 1に小麦粉をまぶし、卵、パン粉の順に衣をつけて、170～180度の油で途中返しながらささみに火が通るまで揚げる。
3. キャベツ、赤パプリカ、コーンを混ぜ合わせて皿に盛り、2つに切り分けた2をのせて出来上がり。



いくちゃん



※ソースは、上からかけるより、つけて食べる方が塩分のとり過ぎを防ぐことができます。



## 1人分栄養価

エネルギー	242kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	12.5g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	61g



# 切り干し大根と干しえびの香味炒め



(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



干しえび、干し椎茸のうま味とごま油の香りで、切り干し大根を美味しく頂けます♪切り干し大根、ひじき、干し椎茸、高野豆腐などの乾物は、から使われてきた伝統的な日本の身近な**保存食材**です。**食物繊維が多く、噛み応え**があるので、煮物だけでなく、炒め物や和え物などにもおすすめです。

材料	1人分	下ごしらえなど
切り干し大根	8 g	水に5分ほど浸けて戻し、水気を絞り、一口大に切る。
干し椎茸	4 g	水に浸けて柔らかくなるまで戻し、水気を絞り、5mm厚さに切る。戻し汁は取っておく。
干しえび	3 g	(大さじ1)
ごま油	1 g	(小さじ1/3)
しょうゆ	3 g	(小さじ半分)
みりん	3 g	(小さじ半分)
干し椎茸の戻し汁	5 g	(小さじ1)

A 合わせておく。

## 作り方

1. フライパンを加熱し、ごま油を入れ、干しえびを加えて香ばしい香りが出るまで弱火で炒める。
2. 切り干し大根と干し椎茸を加えて焦がさないように弱火で炒めて火を通す。
3. Aを回し入れて、味を全体に行き渡らせたなら出来上がり。

野菜の目標摂取量は1日350g  
料理にすると**小鉢で5皿**が目安です。

(1日5皿の料理例)



具だくさんの  
みそ汁



サラダ



ほうれん草の  
お浸し



ひじきの五目煮



かぼちゃの  
煮物



いくちゃん

## 1人分栄養価

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3g
脂質	1.2g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	52g

# いかとねぎの 辛子酢みそ和え

(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



弾力のあるいかは噛み応えのある食材です。ねぎがもともと甘く美味しくなる晩秋から春先の旬の時期におすすめの1品です！  
お酢の酸味やピリッとした辛子の風味で、塩分控えめでも美味しく頂けます♪

材料	1人分	下ごしらえなど
いか(冷凍)	20 g	解凍して、1×3cmの短冊に切る。
ねぎ	40 g	わけぎ、青ねぎ、根深ねぎなどお好みで。
ねり辛子	0.3 g	(チューブからで0.5cmほど)
酢	5 g	(小さじ1)
みそ	3 g	(小さじ半分)
さとう	3 g	(小さじ1)

A合わせておく。

## 作り方

1. 耐熱容器にいかを入れラップをかけ、電子レンジ600Wで30秒ほど加熱して火を通す。
2. 鍋にお湯を沸騰させ、ねぎをしんなりするまで茹でて水にさらし、水気を絞る。

わけぎや青ねぎは茹でてから食べやすい長さに切る。  
太めの根深ねぎは、切ってから茹でると早く中まで火が通る。

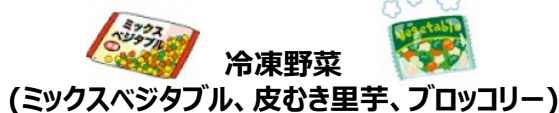
3. ボウルにAといか、ねぎを混ぜ合わせて出来上がり。



いくちゃん

## 野菜を簡単にとり入れるコツ

野菜は洗う、皮をむく、切る、茹でるなど、下ごしらえに手間がかかるものもあります。まな板、包丁要らずの食材を利用すると、準備や後片付けも楽です。



## 1人分栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	40g